

# Cultivating Wellbeing and Handling Stress

1η ημέρα				
Ωρες Εφαρμογής <sup>1</sup>		Διάρκεια (ώρες)	Θεματική Ενότητα	Εκπαιδευτής
Από	Μέχρι			
09:00	11:00	2,00	<b>Σωματική υγεία</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Στρες, η φυσιολογία του στρες</li> <li>• Στρεσογόνοι παράγοντες</li> <li>• Σημασία της σωστής αναπνοής</li> <li>• Σημασία της άσκησης</li> <li>• Σημασία της διατροφής και Διατροφικές συνήθειες</li> <li>• Σωματική λειτουργία και απόδοση στην εργασία</li> <li>• Στάση του σώματος</li> <li>• Διατροφικές συνήθειες</li> </ul> <p>Διάλεξη/εισήγηση, επίδειξη, συζήτηση και άσκηση</p>	Δρ. Ευθύμιος Θανασιάς
11:00	11:15	0,25	<b>Διάλειμμα για καφέ</b>	
11:15	13:15	2,00	<b>Σωματική υγεία - συνέχεια</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Σωματική λειτουργία και απόδοση στην εργασία</li> <li>• Στάση του σώματος</li> <li>• Διατροφικές συνήθειες</li> </ul> <p>Συζήτηση, παρουσίαση, Πρακτικές ασκήσεις ανά ενότητα</p>	Δρ. Ευθύμιος Θανασιάς
Διάρκεια Κατάρτισης		4,00		

2η ημέρα				
Ωρες Εφαρμογής <sup>1</sup>		Διάρκεια <sup>1</sup> (ώρες)	Θεματική ενότητα	Εκπαιδευτής
Από	Μέχρι			
09:00	11:00	2,00	<b>Εισαγωγή</b>  <b>Ψυχική υγεία</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Νοητικές λειτουργίες: προσοχή, συγκέντρωση, mind wandering vs focused activity</li> <li>• Συναισθηματικό vs Γνωσιακό</li> <li>• Γνωσιακές λειτουργίες: Θεωρία και πρακτική</li> <li>• Ο ρόλος των συναισθημάτων</li> <li>• Διαχείριση συναισθημάτων στην εργασία</li> </ul> Συζήτηση, παρουσίαση, Πρακτικές ασκήσεις ανά ενότητα	Μαριάντζελα Ζανάκη
11:00	11:15	0,25	<b>Διάλειμμα για καφέ</b>	
11:15	13:15	2,00	<b>Ψυχική υγεία</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ο ρόλος των συναισθημάτων</li> <li>• Διαχείριση συναισθημάτων στην εργασία</li> </ul> Συζήτηση, παρουσίαση, Πρακτικές ασκήσεις ανά ενότητα	Μαριάντζελα Ζανάκη
Διάρκεια Κατάρτισης		4,00		

3η ημέρα				
Ώρες Εφαρμογής <sup>1</sup>		Διάρκεια <sup>1</sup> (ώρες)	Θεματική ενότητα	Εκπαιδευτής
Από	Μέχρι			
09:00	11:00	2,00	<b>Κοινωνική υγεία</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ο ρόλος των σχέσεων στην υγεία, την ποιότητα ζωής και την απόδοσή μας</li> <li>• Διαχείριση δύσκολων σχέσεων</li> </ul> Συζήτηση, παρουσίαση, Πρακτικές ασκήσεις ανά ενότητα	Μαριάντζελα Ζανάκη
11:00	11:15	0,25	<b>Διάλειμμα για καφέ</b>	
11:15	13:15	2,00	<b>Κοινωνική υγεία</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ο ρόλος της πρόθεσης στην καθημερινή μας εμπειρία</li> <li>• Καλλιέργεια κοινωνικής νοημοσύνης</li> <li>• Καλλιέργεια κουλτούρας υγείας στην εταιρεία</li> </ul> Συζήτηση, παρουσίαση, Πρακτικές ασκήσεις ανά ενότητα	Μαριάντζελα Ζανάκη
Διάρκεια Κατάρτισης		4,00		